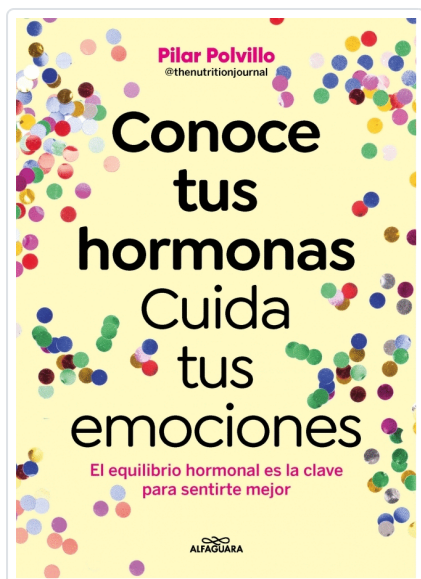


CONOCE TUS HORMONAS. CUIDA TUS EMOCIONES



Polvillo (@thenutritionjournal), Pilar

SINOPSIS

Conoce tus hormonas. Cuida tus emociones. Comprende mejor lo que ocurre en tu cuerpo y aprende a diferenciar qué es normal de lo que no lo es, e interpreta correctamente la relación entre tus hormonas y tus emociones. Descúbrete a ti misma. Aprende a reconocer todos los procesos y cambios que experimenta tu cuerpo. Identifica las hormonas que intervienen en todas las fases de tu etapa fértil. Diferencia los signos y síntomas que son naturales de los que te avisan de que algo no va bien. Todo ello, acompañado de pautas a seguir y un magnífico glosario para entender hasta los términos más complejos relacionados con tu cuerpo. Que no vuelvan a decirte: «ES LO QUE TE HA TOCADO. ES NORMAL». ¡Empieza a trabajar en ti misma, y entiende tu cuerpo mejor que nadie!...



Editorial	ALFAGUARA
Materia	BIENESTAR Y SALUD
EAN	9788410190948
Status	Disponible
Páginas	192
Tamaño	230x150x17 mm.
Precio (Imp. inc.)	18,95€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	03/04/2025